



# بررسی بهداشت خواب و تاثیر آن بر کیفیت خواب در کارآموزان و کارورزهای پزشکی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

## evaluation of sleep hygiene and its effect on sleep quality in medical interns and stagers of Qazvin university of medical sciences



علوم پزشکی  
قزوین



منابع



اطلاعات  
تفصیلی



مجری و  
همکاران



صفحه نخست  
سامانه

چاپ  
صفحه

مجریان: علی درافشانی ، حسین جاودانی

کلمات کلیدی: بهداشت خواب - کیفیت خواب - کارآموز - کارورز



### اطلاعات کلی طرح

کد طرح	۱۴۰۰۲۴۰۳
عنوان فارسی طرح	بررسی بهداشت خواب و تاثیر آن بر کیفیت خواب در کارآموزان و کارورزهای پزشکی دانشگاه علوم پزشکی قزوین
عنوان لاتین طرح	evaluation of sleep hygiene and its effect on sleep quality in medical interns and stagers of Qazvin university of medical sciences
کلمات کلیدی	بهداشت خواب - کیفیت خواب - کارآموز - کارورز
نوع طرح	
نوع مطالعه	
مدت اجراء - روز	۳۶۵

ضرورت انجام تحقیق

مطالعات متعددی حاکی از آن است که افراد شیفت کاری، دانشجویان و برخی گروه های شغلی دیگر به دلایل متعدد امکان بیشتری دارد که به اختلالات خواب مبتلا شوند. در میان دانشجویان، خواب در دانشجویان پزشکی با توجه به نیاز به کار شیفتی در طول تحصیل و نیز حفظ عملکرد مطلوب آکادمیک و حرفه ای در طول روزهای پس از شیفت شبانه، از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. این اهمیت وقتی خود را نشان میدهد که می بینیم در مطالعات متعددی، عملکرد آکادمیک دانشجویان با کیفیت خواب آنها مرتبط دانسته شده است. متأسفانه شیوع مشکلات خواب و کیفیت ضعیف خواب در دانشجویان پزشکی نیز نسبتاً بالا بوده است. این مطالعه در نظر دارد میزان رعایت بهداشت خواب را در دانشجویان پزشکی قزوین که در مقاطع بالینی تحصیل می کنند (کارآموزی و کارورزی) ارزیابی کند و تاثیر آن را بر کیفیت خواب ایشان بررسی کند تا بتوان امید داشت که در صورت برنامه ریزی جهت بهبود بهداشت خواب، کیفیت خواب و در نتیجه عملکرد آکادمیک و حرفه ای این دانشجویان بهبود یابد.

هدف کلی	بررسی میزان رعایت بهداشت خواب در کارآموزان و کارورزهای پزشکی دانشگاه علوم پزشکی قزوین و تاثیر آن بر کیفیت خواب ایشان
خلاصه روش کار	در این مطالعه از تمامی دانشجویان پزشکی مقطع کارآموزی و کارورزی قزوین در طول سال ۱۳۹۶ خواسته می شود که فرم اطلاعات دموگرافیک محقق ساخته و فرم بهداشت خواب و نیز پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ را تکمیل نمایند پس از آن با استفاده از روش های آماری کیفیت خواب در کل موارد مورد مطالعه، کارآموزان و کارورزان به تفکیک، تعیین شده، اقدام به مقایسه کیفیت خواب در کارآموزان و کارورزهای پزشکی خواهد شد نهایتا تاثیر میزان رعایت بهداشت خواب بر کیفیت خواب این دانشجویان نیز سنجیده می شود

اطلاعات مجری و همکاران				
نام و نام خانوادگی	سمت در طرح	نوع همکاری	درجه تحصیلی	پست الکترونیک
علی درافشانی	مجری اصلی/استاد راهنما اول	اجراء طرح	دانشجو	ali.dorafshani@yahoo.com
حسین جاودانی	مجری اصلی/استاد راهنما اول			javdani_md@yahoo.com
مریم سلیمان نژاد	مشاور آماری	دکتر - PHD		soleimanigp@gmail.com

اطلاعات تفصیلی	
عنوان	متن
چکیده طرح	<p>در این مطالعه از تمامی دانشجویان پزشکی مقطع کارآموزی و کارورزی قزوین در طول سال ۱۳۹۶ خواسته می شود که فرم اطلاعات دموگرافیک محقق ساخته فرم بهداشت خواب و نیز پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ را تکمیل نمایند. پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ، یک ابزار خود گزارشی استاندارد جهت سنجش کیفیت خواب است که در مطالعات متعددی پایایی و روایی نسخه فارسی آن تأیید شده است (۱۷ و ۱۴). پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ دارای پایایی و روایی قابل قبولی است و در مطالعات متعددی مورد استفاده قرار گرفته است و قابلیت اعتماد نسخه فارسی آن نیز در مطالعه ی قریشی و همکارانش تأیید شده است. (آلفای کرونباخ=۰.۸۹). پس از آن با استفاده از روش های آماری کیفیت خواب در کل موارد مورد مطالعه، کارآموزان و کارورزان به تفکیک، تعیین شده، اقدام به مقایسه کیفیت خواب در کارآموزان و کارورزهای پزشکی خواهد شد نهایتا تاثیر میزان رعایت بهداشت خواب بر کیفیت خواب این دانشجویان نیز سنجیده می شود و با توجه به پاسخ های جمع آوری شده در فرم اطلاعات دموگرافیک نظیر سن، جنس، مجرد و تأهل، اقامت در خوابگاه یا بومی بودن، تعداد کشیک های شبانه ماه گذشته و ... سعی در این خواهد شد که عوامل احتمالی مؤثر در کیفیت خواب این دانشجویان نیز مشخص گردد.</p>

پیشینه طرح	<p>Hirshkowitz M, Seplovitz-hafkin RG, Sharafkhaneh A (۲۰۰۹). Sleep Disorders. In: Sadock BJ, sadock VA, Ruiz P: Comprehensive Textbook of Psychiatry, ۹<sup>th</sup> ed. Lippincott Williams &amp; Wilkson, New York, ۲۱۵۰-۷۷. ۲. . Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P (۲۰۱۵). Normal Sleep and Sleep-Wake Disorders. In: Synopsis of</p>
------------	--

- Psychiatry, 11<sup>th</sup> ed. Wolters Kluwer, Philadelphia, ۵۳۳-۶۳. ۳. Ohayon MM. Epidemiology of Insomnia: What We Know and What We Still Need to Know? Sleep Medicine Reviews. ۲۰۰۲; ۴. ۹۷-۱۱۱. ۴ - موسوی اصل سید اسماعیل، علیزاده چهار برج طاهر، شیخ محمد رضا. فراوانی اختلال خواب در میان دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج. مندیش. ۱۳۹۴؛ ۶(۱۱-۱۰): ۵۵-۶۲. ۵. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N and et al. Sleep Disturbance Among Medical Students: A Global Perspective. J Clinic Sleep Med. ۲۰۱۵؛ ۱۱(۱): ۶۹-۷۴. ۶. Veldi M, Aluoja A, Vasar V. Sleep Quality and More Common Sleep Related Problems in Medical Students. Sleep Medicine. ۲۰۰۵؛ ۶(۳): ۲۶۹-۷۵. ۷. قریشی ابوالفضل، آقاجانی امیرحسین. بررسی کیفیت خواب در دانشجویان پزشکی زنجان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران. ۱۳۸۷؛ ۶۶(۱): ۶۱-۷. ۸. Surani AA, Zahid S, Surani A, Ali S, Mubeen M and et al. Sleep Quality Among Medical Students of Karachi, Pakistan. Journal of Pakistan Medical Association. ۲۰۱۵؛ ۶۵(۴): ۳۸۰-۲. ۹. Mirghani HO, Mohammed OS, Almutadha YM, Ahmed MS. Good Sleep Quality Is Associated with Better Academic Performance Among Sudanese Medical Students. BMC Res Notes. ۲۰۱۵؛ ۸: ۷۰۶-۱۰. ۱۰. Rasekhi S, Poor Ashouri F, Pirouzan A. Effects of Sleep Quality on the Academic Performance of Undergraduate Medical Students. Health Scope. ۲۰۱۶؛ ۵(۳): ۳۱۶-۴۱. ۱۱. Abdulghani HM, Alrowais NA, Bin-saad NS, Alsubaie NM, Haji AM and et al. sleep Disorder Among Medical Students: Relationship to Their Academic Performance. Med Teach. ۲۰۱۲؛ ۳۴: ۳۳۷-۳۴۱. ۱۲. Landrigan CP, Rothschild JM, Cronin JW, Kaushal R, Burdick E and et al. Effects of Reducing Interns' Work Hours on Serious Medical Errors in Intensive Care Units. N Engl Med. ۲۰۰۴؛ ۳۵۱: ۱۸۳۸-۴۸. ۱۳. Lashkaripour K, Bakhshani NM, Mafi S. Sleep Quality Assessment of Medical Students and Physician (Medical) Assistants. IJCRB. ۲۰۱۲؛ ۱۴. ۴۴۳-۵۰. ۴(۸). نجومی مرضیه، قلعه بندی میرفرهاد، اخباری رزیتا، گرجی رویا. الگوی خواب و شیوع انواع اختلالات خواب در دانشجویان پزشکی و دستیاران تخصصی. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی. ۱۳۸۸؛ ۱۹(۱): ۵۵-۹. ۱۵. Afandi O, Hawi H, Muhammed L, Salim F, Hameed AK and et al. Sleep Quality Among University Students: Evaluating the Impact of Smoking, Social Media Use and Energy Drink Consumption on Sleep Quality and Anxiety. Inquiries Journal. ۲۰۱۳؛ ۵(۶): ۱-۳. ۱۶. Purreza A, Eftekhari M, Rezanian S, Jafarisani M, Soleimani R and et al. Studying the Relationship Between Quality of Sleep and Addiction to Internet Among Students. Nova Journal of

Medical and Biological Sciences. ۲۰۱۶; ۵(۳): ۱-۷. ۱۷  
 منصوری آسیه، مخیری یاسر، محمدی فرخانی الهام، توکل زینب، فتوحی  
 اکبر. بررسی کیفیت خواب دانشجویان ساکن در خوابگاه های دانشگاه علوم  
 پزشکی تهران در سال ۱۳۹۰. مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران. ۱۳۹۱;  
 Brick CA, Seely DL, Palermo TM. ۱۸. ۹۰-۸۲: (۲)۸  
 Association between sleep hygiene and sleep  
 quality in medical students. Behav Sleep Med.  
 ۲۰۱۰; ۸(۲): ۱۱۳-۲۱

فهرست کلی فصول

Hirshkowitz M, Sepowitz-hafkin RG, ۱.  
 Sharafkhaneh A (۲۰۰۹). Sleep Disorders. In:  
 Sadock BJ, sadock VA, Ruiz P: Comprehensive  
 Textbook of Psychiatry, ۹<sup>th</sup> ed. Lippincott  
 Williams & Wilkson, New York, ۲۱۵۰-۷۷. ۲. . Sadock  
 BJ, Sadock VA, Ruiz P (۲۰۱۵). Normal Sleep and  
 Sleep-Wake Disorders. In: Synopsis of  
 Psychiatry, ۱۱<sup>th</sup> ed. Wolters Kluwer,  
 Philadelphia, ۵۳۳-۶۳. ۳. Ohayon MM. Epidemiology  
 of Insomnia: What We Know and What We Still  
 Need to Know? Sleep Medicine Reviews. ۲۰۰۲;  
 ۹۷-۱۱۱. ۴ - موسوی اصل سید اسماعیل، علیزاده چهار برج طاهر،  
 شیخ محمد رضا. فراوانی اختلال خواب در میان دانشجویان پزشکی دانشگاه  
 علوم پزشکی یاسوج. مندیش. ۱۳۹۴; ۶(۱۱-۱۰): ۵۵-۶۲. ۵. Azad MC,  
 Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N  
 and et al. Sleep Disturbance Among Medical  
 Students: A Global Perspective. J Clinic Sleep  
 Med. ۲۰۱۵; ۱۱(۱): ۶۹-۷۴. ۶. Veldi M, Aluoja A, Vasar V.  
 Sleep Quality and More Common Sleep Related  
 Problems in Medical Students. Sleep Medicine.  
 ۲۰۰۵; ۶(۳): ۲۶۹-۷۵. ۷. قریشی ابوالفضل، آقاجانی امیرحسین. بررسی  
 کیفیت خواب در دانشجویان پزشکی زنجان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه  
 علوم پزشکی تهران. ۱۳۸۷; ۶۶(۱): ۶۱-۷. ۸. Surani AA, Zahid S,  
 Surani A, Ali S, Mubeen M and et al. Sleep  
 Quality Among Medical Students of Karachi,  
 Pakistan. Journal of Pakistan Medical  
 Association. ۲۰۱۵; ۶۵(۴): ۳۸۰-۲. ۹. Mirghani HO,  
 Mohammed OS, Almutadha YM, Ahmed MS.  
 Good SleepQuality Is Associated with Better  
 Academic Performance Among Sudanese  
 Medical Students. BMC Res Notes. ۲۰۱۵; ۸: ۷۰۶-۱۰.  
 ۱۰. Rasekhi S, Poor Ashouri F, Pirouzan A. Effects  
 of Sleep Quality on the Academic Performance  
 of Undergraduate Medical Students. Health  
 Scope. ۲۰۱۶; ۵(۳): e۳۱۶۴۱. ۱۱. Abdulghani HM,  
 Alrowais NA, Bin-saad NS, Alsubaie NM, Haji AM  
 and et al. sleep Disorder Among Medical  
 Students: Relationship to Their Academic  
 Performance. Med Teach. ۲۰۱۲; ۳۴: S۳۷-S۴۱. ۱۲.  
 Landrigan CP, Rothschild JM, Cronin JW, Kaushal  
 R, Burdick E and et al. Effects of Reducing  
 Interns' Work Hours on Serious Medical Errors  
 in Intensive Care Units. N Engl Med. ۲۰۰۴; ۳۵۱:

- ۱۸۳۸-۴۸. ۱۳. Lashkaripour K, Bakhshani NM, Mafi S. Sleep Quality Assessment of Medical Students and Physician (Medical) Assistants. IJCRB. ۲۰۱۲; ۱۴: ۴۴۳-۵۰. ۴(۸): نجومی مرضیه، قلعه بندی میرفرهاد، اخباری رزیتا، گرجی رویا. الگوی خواب و شیوع انواع اختلالات خواب در دانشجویان پزشکی و دستیاران تخصصی. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی. ۱۳۸۸؛ ۱۹(۱): ۵۵-۹. ۱۵. Afandi O, Hawi H, Muhammed L, Salim F, Hameed AK and et al. Sleep Quality Among University Students: Evaluating the Impact of Smoking, Social Media Use and Energy Drink Consumption on Sleep Quality and Anxiety. Inquiries Journal. ۲۰۱۳; ۵(۶): ۱-۳. ۱۶. Purreza A, Eftekhari M, Rezanian S, Jafarisani M, Soleimani R and et al. Studying the Relationship Between Quality of Sleep and Addiction to Internet Among Students. Nova Journal of Medical and Biological Sciences. ۲۰۱۶; ۵(۳): ۱-۷. ۱۷. منصوری آسیه، مخیری یاسر، محمدی فرخان الهام، توکل زینب، فتوحی اکبر. بررسی کیفیت خواب دانشجویان ساکن در خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۹۰. مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران. ۱۳۹۱؛ ۸(۳): ۸۲-۹۰. ۱۸. Brick CA, Seely DL, Palermo TM. Association between sleep hygiene and sleep quality in medical students. Behav Sleep Med. ۲۰۱۰; ۸(۲): ۱۱۳-۲۱.

هدف از اجرا	بررسی میزان رعایت بهداشت خواب در کارآموزان و کارورزهای پزشکی دانشگاه علوم پزشکی قزوین و تاثیر آن بر کیفیت خواب ایشان
فرضیات یا سوالات پژوهشی	- کیفیت خواب کارآموزان پزشکی نامطلوب است. ۲- کیفیت خواب کارورزان پزشکی نامطلوب است. ۳- کیفیت خواب کارورزان پزشکی از کارآموزان بدتر است. ۴- رعایت بهداشت خواب بر کیفیت خواب کارآموزان و کارورزان موثر است.
چه موسساتی می توانند از نتایج طرح استفاده نمایند؟	کلیه ی دانشجویان علوم پزشکی، اساتید و مسئولان آموزشی و پژوهشی
در صورت ساخت دستگاه نظر صنعت و داوران	
کلید واژه های فارسی	بهداشت خواب - کیفیت خواب - کارآموزان - کارورزان
روش پژوهش و تکنیک های اجرایی	در این مطالعه از تمامی دانشجویان پزشکی مقطع کارآموزی و کارورزی قزوین در طول سال ۱۳۹۶ خواسته می شود که فرم اطلاعات دموگرافیک محقق ساخته فرم بهداشت خواب و نیز پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ را تکمیل نمایند. پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ، یک ابزار خود گزارشی استاندارد جهت سنجش کیفیت خواب است که در مطالعات متعددی پایایی و روایی نسخه فارسی آن تأیید شده است (۱۷ و ۱۴). پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ دارای پایایی و روایی قابل قبولی است و در مطالعات متعددی مورد استفاده قرار گرفته است و قابلیت اعتماد نسخه فارسی آن نیز در مطالعه ی قریشی و همکارانش تأیید شده است. (آلفای کرونباخ=۰.۸۹). پس از آن با استفاده از روش های آماری کیفیت خواب در کل موارد مورد مطالعه، کارآموزان و کارورزان به تفکیک، تعیین شده، اقدام به مقایسه کیفیت خواب در کارآموزان و کارورزهای پزشکی خواهد شد نهایتاً تاثیر میزان رعایت بهداشت خواب بر کیفیت خواب این دانشجویان نیز سنجیده می شود و با توجه به پاسخ های جمع آوری شده در فرم اطلاعات دموگرافیک نظیر سن،

جنس، مجرد و تأهل، اقامت در خوابگاه یا بومی بودن، تعداد کشیک های شبانه ماه گذشته و ... سعی در این خواهد شد که عوامل احتمالی مؤثر در کیفیت خواب این دانشجویان نیز مشخص گردد.

شیوع مشکلات خواب و کیفیت ضعیف خواب در دانشجویان پزشکی نیز نسبتاً بالا بوده است. در مطالعات مختلف، عواملی از جمله زندگی خوابگاهی، استفاده از مواد و الکل، کار با شبکه های اجتماعی، اعتیاد به اینترنت و ... در بیشتر شدن اختلالات خواب در میان دانشجویان دخیل دانسته شده است. با این حال، بر اساس مطالعات، با وجود عوامل خطر بدخوابی، رعایت بهداشت خواب حتی در دانشجویان پزشکی نیز می تواند در بهبود کیفیت خواب نقش داشته باشد. لذا در صورت وجود مشکلات خواب در این دانشجویان باز هم میتوان امید داشت که از راه هایی از جمله آموزش بهداشت خواب، باعث بهبود کیفیت خواب در این دانشجویان شد.

دلایل ضرورت و توجیه انجام کار

بهداشت خواب - کیفیت خواب - کارآموز - کارورز

کلید واژه های فارسی بازنگری شده

۴. - موسوی اصل سید اسماعیل، علیزاده چهار برج طاهر، شیخ محمد رضا. فراوانی اختلال خواب در میان دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج. مندیش. ۱۳۹۴؛ ۶(۱۰-۱۱): ۵۵-۶۲. قریشی ابوالفضل، آقاجانی امیرحسین. بررسی کیفیت خواب در دانشجویان پزشکی زنجان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران. ۱۳۸۷؛ ۱۶(۶): ۶۱-۷۰. نجومی مرضیه، قلعه بندی میرفرهاد، اخباری رزیتا، گرجی رویا. الگوی خواب و شیوع انواع اختلالات خواب در دانشجویان پزشکی و دستیاران تخصصی. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی. ۱۳۸۸؛ ۱۹(۱): ۵۵-۹. منصوری آسیه، مخیری یاسر، محمدی فرخان الهام، توکل زینب، فتوحی اکبر. بررسی کیفیت خواب دانشجویان ساکن در خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۹۰. مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران. ۱۳۹۱؛ ۸(۲): ۸۲-۹۰.

فهرست منابع و مراجع علمی داخلی

Hirshkowitz M, Seplovitz-hafkin RG, Sharafkhaneh A (۲۰۰۹). Sleep Disorders. In: Sadock BJ, sadock VA, Ruiz P: Comprehensive Textbook of Psychiatry, ۹<sup>th</sup> ed. Lippincott Williams & Wilkson, New York, ۲۱۵۰-۷۷. ۲. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P (۲۰۱۵). Normal Sleep and Sleep-Wake Disorders. In: Synopsis of Psychiatry, ۱۱<sup>th</sup> ed. Wolters Kluwer, Philadelphia, ۵۳۳-۶۳. ۳. Ohayon MM. Epidemiology of Insomnia: What We Know and What We Still Need to Know? Sleep Medicine Reviews. ۲۰۰۲؛ ۶(۲): ۹۷-۱۱۱. ۵. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N and et al. Sleep Disturbance Among Medical Students: A Global Perspective. J Clinic Sleep Med. ۲۰۱۵؛ ۱۱(۱): ۶۹-۷۴. ۶. Veldi M, Aluoja A, Vasar V. Sleep Quality and More Common Sleep Related Problems in Medical Students. Sleep Medicine. ۲۰۰۵؛ ۶(۳): ۲۶۹-۷۵. ۸. Surani AA, Zahid S, Surani A, Ali S, Mubeen M and et al. Sleep Quality Among Medical Students of Karachi, Pakistan. Journal of Pakistan Medical Association. ۲۰۱۵؛ ۶۵(۴): ۳۸۰-۲. ۹. Mirghani HO, Mohammed OS, Almutadha YM, Ahmed MS. Good SleepQuality Is Associated with Better Academic Performance Among

فهرست منابع و مراجع علمی خارجی

Sudanese Medical Students. BMC Res Notes. ۲۰۱۵; ۸: ۷۰۶-۱۰. ۱۰. Rasekhi S, Poor Ashouri F, Pirouzan A. Effects of Sleep Quality on the Academic Performance of Undergraduate Medical Students. Health Scope. ۲۰۱۶; ۵(۳): e۳۱۶۴۱. ۱۱. Abdulghani HM, Alrowais NA, Bin-saad NS, Alsubaie NM, Haji AM and et al. sleep Disorder Among Medical Students: Relationship to Their Academic Performance. Med Teach. ۲۰۱۲; ۳۴: S۳۷-S۴۱. ۱۲. Landrigan CP, Rothschild JM, Cronin JW, Kaushal R, Burdick E and et al. Effects of Reducing Interns' Work Hours on Serious Medical Errors in Intensive Care Units. N Engl Med. ۲۰۰۴; ۳۵۱: ۱۸۳۸-۴۸. ۱۳. Lashkaripour K, Bakhshani NM, Mafi S. Sleep Quality Assessment of Medical Students and Physician (Medical) Assistants. IJCRB. ۲۰۱۲; ۴(۸): ۴۴۳-۵۰. ۱۵. Afandi O, Hawi H, Muhammed L, Salim F, Hameed AK and et al. Sleep Quality Among University Students: Evaluating the Impact of Smoking, Social Media Use and Energy Drink Consumption on Sleep Quality and Anxiety. Inquiries Journal. ۲۰۱۳; ۵(۶): ۱-۳. ۱۶. Purreza A, Eftekhari M, Rezaia S, Jafarisani M, Soleimani R and et al. Studying the Relationship Between Quality of Sleep and Addiction to Internet Among Students. Nova Journal of Medical and Biological Sciences. ۲۰۱۶; ۵(۳): ۱-۷. ۱۸. Brick CA, Seely DL, Palermo TM. Association between sleep hygiene and sleep quality in medical students. Behav Sleep Med. ۲۰۱۰; ۸(۲): ۱۱۳-۲۱

خلاصه نتیجه اجرای طرح	
سابقه علمی طرح و پژوهش‌های انجام شده با ذکر مأخذ به ویژه در ایران	
خلاصه طرح طبق اهداف پیش بینی شده	
WhatRequirementsAreMet	
ملاحظات گروه	
ملاحظات ناظر	
HomeAddress	
WorkPlace	
جامعه مورد مطالعه و روش نمونه گیری	کارآموزان و کارورزان دانشگاه علوم پزشکی قزوین در سال ۱۳۹۶

خواب فرآیندی است که مغز جهت بهبود عملکرد خود به آن نیاز دارد و در واقع نه یک فرآیند تنها، بلکه شامل چندین فرآیند متمایز می شود که هر مرحله دارای کیفیت و کمیت متفاوتی است و ویژگی های منحصر به فردی از نظر اهمیت عملکردی و مکانیسم تنظیم دارد. (۱) خواب تقریباً یک سوم زمان زندگی انسان را در بر می گیرد و محرومیت طولانی از خواب حتی می تواند باعث آشفتگی ایگو و بروز توهمات و هذیان ها گردد. در مطالعاتی که

بیان مسأله و بررسی متون

بر روی رت ها انجام شده، محرومیت از خواب موجب سندرمی شده که ناهنجاری های ظاهری، زخم های پوستی، افزایش غذا خوردن، کاهش وزن و مرگ نیز جزو علائم آن بوده است. (۲) حدود یک سوم افراد در طول عمر خود دچار درجاتی از بی خوابی می شوند. (۳) شیوع یک ساله بی خوابی در بزرگسالان ۳۰-۴۵ درصد ذکر شده و مهم است بدانیم که بی خوابی هم می تواند خطرناک باشد و هم پر هزینه. (۲) مطالعات متعددی حاکی از آن است که افراد شیفت کاری، دانشجویان و برخی گروه های شغلی دیگر به دلایل متعدد امکان بیشتری دارد که به اختلالات خواب مبتلا شوند. (۴-۸) در میان دانشجویان، خواب در دانشجویان پزشکی با توجه به نیاز به کار شیفتی در طول تحصیل و نیز حفظ عملکرد مطلوب آکادمیک و حرفه ای در طول روزهای پس از شیفت شبانه، از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. این اهمیت وقتی خود را نشان میدهد که می بینیم در مطالعات متعددی، عملکرد آکادمیک دانشجویان با کیفیت خواب آنها مرتبط دانسته شده است. (۷) و (۹-۱۱) و یک مطالعه کاهش ساعات کاری کارورزهای پزشکی را در کاستن از خطاهای پزشکی جدی در واحد مراقبت های ویژه مؤثر دانسته است. (۱۲) متأسفانه شیوع مشکلات خواب و کیفیت ضعیف خواب در دانشجویان پزشکی نیز نسبتاً بالا بوده است. (۴-۸ و ۱۴ و ۱۳) در مطالعات مختلف، عواملی از جمله زندگی خوابگاهی، استفاده از مواد و الکل، کار با شبکه های اجتماعی، اعتیاد به اینترنت و . . . در بیشتر شدن اختلالات خواب در میان دانشجویان دخیل دانسته شده است. (۷ و ۱۷-۱۵) با این حال، بر اساس مطالعات، با وجود عوامل خطر بدخوابی، رعایت بهداشت خواب حتی در دانشجویان پزشکی نیز می تواند در بهبود کیفیت خواب نقش داشته باشد. (۱۸) لذا در صورت وجود مشکلات خواب در این دانشجویان باز هم میتوان امید داشت که از راه هایی از جمله آموزش بهداشت خواب، باعث بهبود کیفیت خواب در این دانشجویان شد. این مطالعه در نظر دارد میزان رعایت بهداشت خواب را در دانشجویان پزشکی قزوین که در مقاطع بالینی تحصیل می کنند (کارآموزی و کارورزی) ارزیابی کند و تاثیر آن را بر کیفیت خواب ایشان بررسی کند تا بتوان امید داشت که در صورت برنامه ریزی جهت بهبود بهداشت خواب، کیفیت خواب و در نتیجه عملکرد آکادمیک و حرفه ای این دانشجویان بهبود یابد.



## منابع

1. Hirshkowitz M, Sepulowitz-hafkin RG, Sharafkhaneh A (2009). Sleep Disorders. In: Sadock BJ, sadock VA, Ruiz P: Comprehensive Textbook of Psychiatry, 9'th ed. Lippincott Williams & Wilkson, New York, 2150-77.
2. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P (2015). Normal Sleep and Sleep- Wake Disorders. In: Synopsis of Psychiatry, 11'th ed. Wolters Kluwer, Philadelphia, 533-63.
3. Ohayon MM. Epidemiology of Insomnia: What We Know and What We Still Need to Know? Sleep Medicine Reviews. 2002; 6(2): 97-111.
4. - موسوی اصل سید اسماعیل، علیزاده چهار برج طاهر، شیخ محمد رضا. فراوانی اختلال خواب در میان دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج. مندیش. 1394; 6(10-11): 55-62.
5. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N and et al. Sleep Disturbance Among Medical Students: A Global Perspective. J Clinic Sleep Med. 2015; 11(1): 69-74.



- Veldi M, Aluoja A, Vasar V. Sleep Quality and More Common Sleep Related Problems in Medical Students. *Sleep Medicine*. 2005; 6(3): 269-75.
7. قریشی ابوالفضل، آقاجانی امیرحسین. بررسی کیفیت خواب در دانشجویان پزشکی زنجان. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران*. 1387؛ 66(1): 61-7.
8. Surani AA, Zahid S, Surani A, Ali S, Mubeen M and et al. Sleep Quality Among Medical Students of Karachi, Pakistan. *Journal of Pakistan Medical Association*. 2015; 65(4): 380-2
9. Mirghani HO, Mohammed OS, Almutadha YM, Ahmed MS. Good SleepQuality Is Associated with Better Academic Performance Among Sudanese Medical Students. *BMC Res Notes*. 2015; 8: 706-10
10. Rasekhi S, Poor Ashouri F, Pirouzan A. Effects of Sleep Quality on the Academic Performance of Undergraduate Medical Students. *Health Scope*. 2016; 5(3): e31641
11. Abdulghani HM, Alrowais NA, Bin-saad NS, Alsubaie NM, Haji AM and et al. sleep Disorder Among Medical Students: Relationship to Their Academic Performance. *Med Teach*. 2012; 34: s37-s41
12. Landrigan CP, Rothschild JM, Cronin JW, Kaushal R, Burdick E and et al. Effects of Reducing Interns' Work Hours on Serious Medical Errors in Intensive Care Units. *N Engl Med*. 2004; 351: 1838-48
13. Lashkaripour K, Bakhshani NM, Mafi S. Sleep Quality Assessment of Medical Students and Physician (Medical) Assistants. *IJCRB*. 2012; 4(8): 443-50
14. نجومی مرضیه، قلعه بندی میرفرهاد، اخباری رزیتا، گرجی رویا. الگوی خواب و شیوع انواع اختلالات خواب در دانشجویان پزشکی و دستیاران تخصصی. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*. 1388؛ 19(1): 55-9.
15. Afandi O, Hawi H, Muhammed L, Salim F, Hameed AK and et al. Sleep Quality Among University Students: Evaluating the Impact of Smoking, Social Media Use and Energy Drink Consumption on Sleep Quality and Anxiety. *Inquiries Journal*. 2013; 5(6): 1-3
16. Purreza A, Eftekhari M, Rezania S, Jafaristani M, Soleimani R and et al. Studying the Relationship Between Quality of Sleep and Addiction to Internet Among Students. *Nova Journal of Medical and Biological Sciences*. 2016; 5(3): 1-7
17. منصوری آسیه، مخیری یاسر، محمدی فرخران الهام، توکل زینب، فتوحی اکبر. بررسی کیفیت خواب دانشجویان ساکن در خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال 1390. *مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران*. 1391؛ 8(2): 82-90.
18. Brick CA, Seely DL, Palermo TM. Association between sleep hygiene and sleep quality in medical students. *Behav Sleep Med*. 2010; 8(2): 113-21